

# AEROBIC – ETE 2021

## **Drahomira MEDNANSKY**

### High Impact :

Accent mis sur le cardio, puis body sculpt et stretching.

## **Mélanie RAPPO**

### Aérobic Cardio

Cours en 3 parties, avec chorégraphie, musculation (HIIT) et stretching.

## **Mélinna ERBÛKE**

### Zumba fit

Se défouler avec un cours mêlant musique latino-américaine et musique du monde, alternant haute et moyenne intensité.

## **Nathalie GERMAIN**

### Cardio Fit :

Cours mêlant danse et cardio avec renforcement musculaire au sol. Pour entraîner l'équilibre, la souplesse, le sens du rythme et la coordination.

## **Fionna CALOZ**

### Cardio Sculpt

Travail combiné cardio-vasculaire, renforcement musculaire et stretching/relaxation.